

## 生活報告

### ➤ 交換學校介紹

Aalto University 是芬蘭最好的綜合型大學之一，在 2010 年由三間歷史悠久的大學合併而成的（分別是 Helsinki University of Technology, Helsinki School of Economics, 和 The University of Art and Design Helsinki），大學以芬蘭知名建築師 Alvar Aalto 命名，他也是 Otaniemi 校區許多建築的設計師。Aalto 除了在 Art & Design 領域世界知名（QS 2024 世界排名第 8），Business School 更是芬蘭唯二獲得 AACSB, AMBA, 和 EQUIS 三重認證的學院之一。科技、藝術與商業的領域的結合也催生出很多創新的課程，讓學生能夠跨領域學習，此外，Aalto 也致力於應用這些領域的知識開發創新的永續解決方案，並承諾在學校所有營運上推動減碳，目標在 2030 年達成碳中和。

### ➤ 課程介紹

芬蘭一學年分成 5 個 period，秋季學期是 period 1, 2（較短），春季學期是 period 3, 4, 5（較長），每個 period 都要選一次課。每堂課的課程長度也不一定，有的只有一個 period、有的是持續 period 1-2、也有些是比較像工作坊，一周上 2 到 3 次，不到一個 period 就結束了。有部分課程是線上的，但大部分是實體課。每個 period 結束都會有 evaluation week，考試通常都會在這周進行，如果選到的課沒有考試，這周就算放假。Aalto 每堂課的開始及結束時間都不一定，和台灣每堂課都是從第一周開始不一樣，所以如果有旅遊計畫，要花一點心思排課。我當時的選課策略是 period 1 選少一點，趁天氣好時出去玩，period 2 則是花不少時間上課及做作業。

選課系統是使用 Sisu，就算沒有學校帳號也可以搜尋課程資訊，有興趣的話可以直接上去看。除了從 Sisu 上找課程，Aalto 還有其他平台（Aalto OpenLearning, Aalto FITech 101 等）提供線上課程，有興趣也可以去搜尋。

商院交換生選課前要交一份 study plan，學校會評估你的選課計畫，我當時有被建議商院的課要多選一點，但實際上 Aalto 選課很自由，可以依照自己的興趣選其他學院的課，因此我最後上的所有課程裡只有一門是商院的課。2024 秋季學期 Aalto 商學院規定交換生不得選修藝術學院的課，但根據其他交換生的經驗，可以寄信問老師能不能旁聽。不過，我當時想上的藝術課程都和課表衝堂，很可惜沒有辦法體驗世界頂尖的藝術設計課程。

我的選課標準是有興趣才選，最後總共選了 7 門共 20 ects。這些課剛好作業量都不少，加上部分是線上課程，上課時間比較彈性導致拖延，所以常常在趕死線差點累死自己 XD。建議有選線上課程一定要好好安排時間！

以下介紹我選的課給大家參考：

Linux Basic (3 ects, period 1)	Department of Information and Communications Engineering
<p>這堂課比較像工作坊，課程比較密集，一周上兩次，老師會手把手教你從虛擬機安裝到操作各種 Linux 指令及設定，上課也是有問必答。每堂課都會有一個主題（e.g., directory, network, compiling...）有相應的教材作業，但不會花太多時間。最後有可以帶 note 的上機考，老師人很好，會讓你試到答案對。唯一的缺點就是老師口音有點重，常常聽不懂他說的英文，需要花點時間自學。</p>	
Software Testing and Quality Assurance D (5 ects, period 1-2)	Department of Computer Science
<p>這堂課很紮實，從理論教你如何分析程式碼哪裡需要修改、團隊開發的流程以及一些用在軟體測試的工具，也會介紹業界案例。除了老師授課，最後兩堂有博班學長帶你實作及討論。上課互動及討論的環節不少，是個鼓勵你發表意見、跟組員交換想法的課程。作業很多（每周至少一個），有個人及小組作業，以及小組報告。助教批改作業很用心也滿嚴格的，會給你滿滿回饋。要注意的是，部分作業會檢查你有沒有使用 AI，有的甚至要上傳至 Turnitin。總之是堂真的能學到東西的課，但也偏硬。</p>	
Survival Finnish Online (1 ects, period 1)	Aalto University Language Center
<p>給初學者的芬蘭文線上課程，從字母及發音開始教，能了解一下芬蘭文的結構還蠻有趣的。課程使用 Aalto Open Learning 平台，有預錄好的教材及測驗，課程團隊也有提供很多自學的管道，教材滿豐富的。可以自己安排上課時間，時間內完成 90%的課程就能申請 credits。這堂課註冊時間比較早，我在還沒出發去芬蘭就開始上了，要上的同學可以注意一下註冊時間！</p>	
Survival Finnish 2 (1 ects, period 2)	Aalto University Language Center
<p>也是開給國際生的初級芬蘭文課，只是內容比 Survival Finnish Online 進階一點點，主要是教你簡單的會話，如果沒上過 Survival Finnish 1 或 Online 的人可能會覺得稍難。這堂是實體課，老師很會帶互動，課程會常常需要開口講芬蘭文，會跟很多不同國家的人用芬蘭文對話，還蠻好玩的。除了每週上傳教材，老師也會給你額外的線上資源。每周會有一點作業及要預習內容，期末需要找組員（2 人一組）錄製一段約 5 分鐘的芬蘭文對話，是堂輕鬆有趣的課。</p>	
The New Sustainability in Business (2 ects, period 1-2)	Department of Management
<p>這堂課主要講永續概念、帶你入門企業永續，也是我唯一選的商院課程。這是線上課，可以一直上到 12 月底，完成指定%數的課程就能申請 credits。需要留意一下這堂課的註冊時間，也是比較早的。課程總共有 4 個 module，會介紹公司如何會怎麼影響環境及社會、提供企業案例、怎麼使用工具來協助發想永續的商業解決方案、如何將永續觀念應用到各種企業活動中等等。每個 module 都會有數個測驗、小作業及心得（每篇約 200 字）要寫，測驗有時會考額外的 reading，這部分就需要花點時間，但總體而言不難。</p>	

Designing and Building Scalable Web Applications D (5 ects, period 1-2)	Department of Computer Science
<p>是發布在 Aalto FITech 101 平台的 Free open online course, 但要拿到學分還是得在 Sisu 上註冊。課程比較進階, 適合已經會寫網頁的人, 會教你從各方面提升網頁的性能 (e.g., 提升網頁 scalability、用工具衡量網頁效能、快取、多伺服器及負載平衡等等), 以及工具的使用 (e.g., Svelte, Astro, Tailwind, K8s)。課程很~~豐富, 可以學到很多實際的技能, 但也要花很多時間! 課程超過 20 個章節, 每個章節都有數個 coding 練習及測驗, 也會要你出題, 題目會出現在別人的測驗中 XD。課程有兩個大的 project 要實做, 算是做得出來但也不簡單。Grading system 分成 5 個等級, 取決於課程完成度及 project 品質。</p> <p>沒有註冊也能上課, 附上網址給大家參考: <a href="https://fitech101.aalto.fi/designing-and-building-scalable-web-applications/">https://fitech101.aalto.fi/designing-and-building-scalable-web-applications/</a></p>	
Modern and Emerging Programming Languages: Rust (3 ects, period 1-2)	Department of Computer Science
<p>也是 Aalto FITech 101 平台的 Free open online course, 要拿到學分一樣還是得在 Sisu 上註冊。沒有 Rust 基礎也能上, 但還是建議要有寫程式的經驗比較好。課程有 10 幾個章節, 教你從變數、迴圈、資料結構等認識這個語言。每章節都會有數個 coding 練習及小作業, 但沒有 project 要做。由於 Rust 有點像 C++, 我不太熟, 學起來還是覺得滿難的, 要花不少時間研究。參考連結: <a href="https://fitech101.aalto.fi/programming-languages/rust/">https://fitech101.aalto.fi/programming-languages/rust/</a></p>	

➤ 生活及文化交流 (以下推薦都是以高 CP 值為主的角度)

一、食

• 學餐:

在芬蘭當學生真是太幸福了, 一定要吃爆學餐。交換生入學會拿到學餐卡, 憑這張卡上的「Kela」圖示可以到處吃學餐, 一餐 2.95 歐飽到翻天! 重點是不只 Aalto, 全芬蘭只要有加入 Kela 補助的學餐, 都可以憑卡去吃。Helsinki University 的學餐我也吃了好多遍。Aalto 有大概 8 間學餐, 大推 Täffä, 週三有肉醬義大利麵特餐, 週五有烤鮭魚特餐 (5.6 歐), 這兩天排隊隊伍會特別長 XD。不同學餐也會推出稍高價位的餐點, 像是 A Bloc 有 Buffet。

• 超市:

列舉幾個比較會常去的:

Lidl	Prisma / S-market	K-market
最便宜、品項最少	價格中等、品項很多	比較貴、品項很多
主要買蔬果、肉、麵包、牛奶等常見食材。P.S.帶骨雞腿很便宜	通常 Lidl 沒賣的東西才會來這找。這邊蔬果及肉類的種類也有更多。	平常很少去, 但很多零食還及 Finnair 藍莓汁只有這邊有賣。

其他推薦的超市：

- Normal：像台灣的屈臣氏，盥洗用品、衛生用品跟零食很便宜。缺點是保養品跟化妝品品牌偏少，比較沒得挑。
- Saiturinpörssi：很像小北百貨，而且還蠻便宜的。
- Aseanic Tradin Oy：應該是赫爾辛基數一數二便宜的亞超，也是我最常去的。規模不大，但基本的亞洲調味料這邊都有。這間也是我唯一看到有維力炸醬麵的亞超（0.8 歐一包）。要注意的是亞超沒有料理用米酒，可以到 Alko 買！

#### • 外食：

芬蘭的外食很貴，留學生基本上都是自己煮，但如果想吃個爽的，推薦幾間：

- Noodle Story：大推炒麵/炒粉，是我覺得就算在台灣賣也是很好吃的程度，一盤很貴（約 15 歐）但很大盤。
- Nanapo sushi：20 歐內可以吃到飽的壽司店，除了壽司也有其他熱食。
- Seoul Good：韓式炸雞吃到飽平日中午只要 12.9 歐！雖然有些口味有點中西合併，不過整體還不錯，價格也真的很划算。

## 二、衣

#### • 買衣服：

芬蘭的二手服飾商店很盛行，建議大家可以去挖寶！出示學生證可以再打 8 至 85 折不等。UFF, Fida, iCare 及 Kierrätyskeskus 都有二有服飾，古著的話首推 UFF Vintage Hakaniemi，有很漂亮的毛衣。機能及保暖衣物可以到 Stadium, XXL 及 Luhta 看看，這三間都有 Outlet 可以逛，我的手套、雪靴、羽絨外套都是來這邊撿便宜的。

#### • 穿衣服：

芬蘭天氣乾冷，所以體感沒有想像中冷，但請不要忽略保暖。

8 月	9-11 月	12-1 月
夏天的尾巴，天氣很舒適但早晚小冷，可以穿短袖+外套，但要注意防曬。天氣不熱容易忽略防曬，像我到芬蘭的第三天就曬傷了。	9 月開始就會出現 10 度以下低溫，由於是乾冷所以體感不會到太冷，可以穿長袖/毛衣 + 防風外套。初雪大概 10 月底至 11 月初會下，視情況加發熱衣褲。	會越來越冷，1 月是最冷的。上半身發熱衣、毛衣、羽絨外套/背心、防風防潑水外套，下半身會多穿一件發熱褲/內搭褲，加上圍巾、手套、帽子。

## 三、住

Aalto 的學生可以跟 AYY 及 HOAS 這兩個組織申請學生宿舍。AYY 隸屬 Aalto 學生會，HOAS 是一個供應 Helsinki 首都圈學生宿舍的組織。AYY 房間不帶家具，HOAS 則是家具

齊全，可以一卡皮箱入主，所以大多數交換生會選擇 HOAS。要注意的是，這兩個組織都不保證交換生一定能抽到，尤其 HOAS 更是供不應求。HOAS 的屋況都不錯且租金比市場便宜不少，以我身邊認識的朋友為例，家庭式一間雅房（A room in a shared apartment）月租不到 400 歐。我當時在 HOAS 系統一開放的五分鐘內就送出申請，還是沒抽到 QQ。建議申請地區全勾選（Helsinki, Espoo, Vantaa）、預算上限填高一點（600 歐以上）應該會更有機會抽到。

如果是跟我一樣沒抽到宿舍的同學，HOAS 會寄一封信給你並教你如何到赫爾辛基都會區找到合適的房源，但最後我和另一位沒抽到宿舍的台灣朋友使用 HousingAnywhere 這個平台租到很滿意的房子（雙人套房）。HousingAnywhere 在歐洲許多城市都有房源，租客可以藉由平台傳訊息給房東進行溝通。平台有租客保護機制，透過平台先預繳第一個月的房租，在入住後 48 小時後確認沒問題後平台才會撥款給房東，優點是比較有保障，缺點就是需多繳一筆租客保護費（我當時和室友共繳 262 歐）。算上租客保護費及電費，我們一個月的房租約 600 歐/人左右。切記不要在臉書尋找房源，房東會直接傳合約想要你趕快簽約，受騙機率高，建議還是尋找更有保障的租屋管道。

我們當時和房東使用 WhatsApp 聯絡也有視訊看房，很幸運遇到很棒的房東，也跟房東女兒變成不錯的朋友！這間房子是我們在芬蘭最喜歡的地方之一，如果有沒抽到宿舍想了解的同學歡迎聯絡我！



#### 四、行

赫爾辛基都會區的大眾運輸很方便，有 metro, tram 和巴士，有些路線半夜還會行駛。建議使用 HSL App 查路線，比 google map 好用，會顯示到站時間及 zone、價格等資訊。交換

學生在 orientation 會拿到申辦 HSL 交通卡及學生票資格的文件，也可以提早跟商院交換生

(圖片取自 HSL 官網)



窗口約時間去拿，剛到芬蘭還沒有交通卡時可以用 HSL App 買票。

赫爾辛基都會區分成 A, B, C, D 共 4 zone，跨越多區票價越貴，看好平常比較常去的地方再買，我當時買的是 zone AB 的月票（2025 調漲至 43.3 歐/月）。

✧ 提供一些省錢的招數（以下皆是 2025 調漲後的價格）：

1. **善用 zone extension tickets 機制**：舉例來說，若持有 zone AB 月票，但今天想移動到 zone C，不要用 HSL App 買 zone BC 區單程票（3.2 歐）。先儲值一些錢在 HSL card，上車用卡刷 zone BC 票，票價會以 zone extension 價格算（2.88 歐）。其他區也適用。
2. **用車站的機台儲值 HSL card**：HSL card 能儲值的地方很多，但只有使用車站的機台才不用手續費，像是在 R-kioski 儲值會多收 1 歐左右的費用。

## ➤ 其他注意事項

- 芬蘭在歐洲是治安相對好的國家，但還是不能掉以輕心。我在交換期間有看到旅客遇到扒手及社會案件的新聞，因此夜深人靜時還是不要單獨行動比較好！另外，冬季日照時間短，也可以在包包或外套上掛反光片。
- 居留證申請和過海關的資料要準備齊全，可以參考電子報。
- 現金不用帶太多，芬蘭刷實體卡或 Apple pay 都很方便。我帶了 300 歐現金花不完，最後都拿去機台儲值 HSL card 了 XD。我在交換期間也從來沒有用過提款機，但還是可以開啟海外提款功能以備不時之需！
- 在芬蘭的生活大小事及旅遊資訊很推薦參考 Debby 的文章：<https://debbylin.tw/>

## ➤ 聯絡資訊

FB：施怡安 / Email：shihyian3@gmail.com